

परिवर्तनों का प्रबंधन: धारणा, संतुलन एवं गतिशीलता

अंग्रेजी में भी उपलब्ध है | Also available in English

यह संसाधन दक्षिण एशियाई समुदाय के लिए है। इस संसाधन को कनाडा में दक्षिण एशियाई समुदाय में डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्ति के देखभाल करने वाला व्यक्तियों के सहयोग से तैयार किया गया है। देखभाल करने वाला व्यक्ति परिवार का सदस्य, दोस्त या कोई अन्य व्यक्ति हो सकता है जो डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्ति का सहयोग कर रहा हो।

यह संसाधन निम्नलिखित के बारे में जानकारी प्रदान करता है:



डिमेंशिया के साथ जी रहे लोग और देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए धारणा, संतुलन एवं गतिशीलता के साथ सामान्य परिवर्तन और संबंधित रणनीतियाँ



व्यावसायिक उपचार (ऑक्यूपेशनल थेरेपी)



धारणा के साथ परिवर्तन

डिमेंशिया किसी व्यक्ति की संवेदी धारणा को प्रभावित कर सकता है, जिसका अर्थ है कि उनके मस्तिष्क को वे जो देखते हैं उसका अर्थ समझने में कठिनाई हो सकती है। डिमेंशिया अन्य भावनाओं, जैसे की स्पर्श, श्रवण और गंध को भी प्रभावित कर सकता है। ऐसी रणनीतियाँ हैं जो सहायता कर सकती हैं।

आप क्या देख सकते हैं:

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों और देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

किसी वस्तु को उसकी पृष्ठभूमि से अलग करने में कठिनाई। उदाहरण के लिए, एक सफ़ेद चादर पर बिछे हुए एक सफ़ेद शर्ट को देखना

- नियमित दृष्टि का परीक्षण करें और यदि आवश्यक हो तो चश्मा पहनना सुनिश्चित करें।
- वस्तुओं को पृष्ठभूमि से अलग दिखाने में सहायता के लिए विपरीत रंगों का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, चमकीली प्लेटें ताकि भोजन अलग दिखे, सफ़ेद शौचालय पर एक गहरे रंग का सीट, टकराने से बचने के लिए दरवाजों पर और ठोकर लगने से बचने के लिए सीढ़ियों पर रंगीन किनारे।
- फ़र्श के रंग में नाटकीय परिवर्तन **से बचें**। उदाहरण के लिए, सफ़ेद फ़र्श पर एक गहरे रंग की चटाई एक छेद की तरह दिख सकती है।

छाया, चकाचौंध, प्रतिबिंब या पैटर्न को समझने में कठिनाई

- सुनिश्चित करें कि कमरों में उज्ज्वल, समान रोशनी हो। भ्रमित करने वाली छाया को कम करने के लिए शाम को पर्दे बंद कर दें और रोशनी जला दें।
- रात्रिकालीन रोशनी का प्रयोग करें।
- यदि प्रतिबिंब भ्रमित करने वाला हो तो दर्पण हटा दें या ढक दें।
- फ़र्श पर पैटर्न बनाने **से बचें**। उदाहरण के लिए, घूमता हुआ कालीन पैटर्न संतुलन बिगाड़ सकता है।

आप क्या देख सकते हैं:

किसी ऐसी चीज को देखना, सुनना या सूंघना जो वहां है ही नहीं। उदाहरण के लिए, यह सोचना कि एक अंधेरे कमरे में कपड़ों की रैक में एक व्यक्ति है, आवाजें सुनना, या धुएं की गंध महसूस करना

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों और देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

- नियमित श्रवण शक्ति और दृष्टि का परीक्षण करें और सुनिश्चित करें कि यदि आवश्यक हो तो श्रवण यंत्र और चश्मा पहना जाए।
- संसर्ग, या दवा के दुष्प्रभावों जैसे चिकित्सीय कारणों का पता लगाने के लिए अपने पारिवारिक चिकित्सक से मिलें।
- अपने घर में ऐसी चीजों की जाँच करें जिनके बारे में गलत धारणा हो सकती है। उदाहरण के लिए, अंधेरे में किसी व्यक्ति की तरह दिखने वाले कपड़ों के रैक को हटाना।
- यदि डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति परेशान है तो देखभाल करने वाले व्यक्ति आश्वासन और सुकून दे सकते हैं। व्यक्ति को किसी नए स्थान, या अधिक सुखद विषय या गतिविधि की ओर निर्देशित करने का प्रयास करें।
- देखभाल करने वाले व्यक्तियों को सुधार करने या बहस करने से **बचना** चाहिए। डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति किसी स्थिति को जिस तरह से देखता या समझता है वह आपके तरीके से भिन्न हो सकता है।

“मेरी सास ने प्रवेश द्वार के दर्पण में अपने प्रतिबिंब को नहीं पहचाना और सोचा कि यह एक बूढ़ी औरत है। वह पूछती रही कि क्या वह अब भी वहां है। मैं वापस दर्पण के पास गई और अपनी सास को बताया कि वह घर चली गई है, ताकि उसे सुधारने से बचा जा सके। हमने क्षम से बचने के लिए दर्पण को पर्दों से ढकने का निर्णय लिया।”

-दक्षिण एशियाई समुदाय से देखभाल करने वाला व्यक्ति

आप क्या देख सकते हैं:

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों और देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

शोर के प्रति संवेदनशीलता

- टेलीविज़न या तेज़ संगीत जैसे अनावश्यक शोर और ध्यान भटकाने वाली चीज़ों को कम करें।
- विघटनकारी प्रतिक्रिया से बचने के लिए सुनिश्चित करें कि श्रवण यंत्र सही ढंग से पहने जाएं, साफ किए जाएं और उनका रखरखाव किया जाए।
- रेस्तरां या मॉल जैसी व्यस्त जगहों पर जाने के लिए शांत समय चुनें।
- शोर को कम करने के लिए इयरप्लग का उपयोग करें।
- जरूरत पड़ने पर विराम लें। उदाहरण के लिए, किसी आयोजन में एक शांत कमरा ढूँढें।

स्पर्श और तापमान के प्रति संवेदनशीलता में परिवर्तन

- सुरक्षा संबंधी मुद्दों से सावधान रहें, जैसे कि भोजन या पेय के तापमान, स्टोव, शॉवर या स्नानघर या बाहरी हवा पर ध्यान न देना। आवश्यकतानुसार बदलाव करें, जैसे एक साथ खाना बनाना, वॉटर हीटर के तापमान को समायोजित करना, और ऐसे कपड़े हटा देना जो मौसम के लिए उपयुक्त नहीं हैं।

संतुलन एवं गतिशीलता के साथ परिवर्तन

डिमेंशिया संतुलन एवं गतिशीलता को भी प्रभावित कर सकता है। ऐसी रणनीतियाँ हैं जो सहायता कर सकती हैं।

आप क्या देख सकते हैं:

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों और देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

चलने के तरीके में बदलाव और गिरने का खतरा

किसी व्यावसायिक चिकित्सक से इस बारे में परामर्श लें:

- सहायक, बिना फिसलन वाले जूते
- चलने-फिरने में सहायता वाली चीजें, जैसे वॉकर या बेंत
- आपके घर में अव्यवस्था, गलीचे और डोरियाँ जैसे फिसलन के खतरे
- शॉवर या स्नानघर में फिसलन प्रतिरोधी मैट
- सीढ़ी की पटरियाँ पर रेलिंग
- व्यक्तिगत अलार्म सिस्टम

बैठने, खड़े होने और लेटने में संतुलन में कठिनाई

किसी व्यावसायिक चिकित्सक से इस बारे में परामर्श लें:

- शॉवर और शौचालय के लिए बार पकड़ें
- शॉवर सीटें, और ऊंची शौचालय की सीटें
- समायोज्य ऊंचाई सेटिंग्स के साथ बिस्तर

समर्थन और सेवाएं

व्यावसायिक चिकित्सा व्यावसायिक चिकित्सकों द्वारा दी जाती है जो लोगों को उनकी रोजमर्रा की गतिविधियों का प्रबंधन करने में मदद करते हैं। व्यावसायिक चिकित्सक डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति के लिए कार्यों को पूरा करना आसान और सुरक्षित बनाने के लिए गतिशीलता उपकरण और घरेलू संशोधनों में मदद कर सकते हैं। **रेफरल के बारे में अपने पारिवारिक चिकित्सक से पूछें।**



टिप्पणियाँ

इस जगह का उपयोग इस संसाधन के बारे में कोई टिप्पणियाँ, विचार या सवाल लिखने के लिए करें।